

عرفات يؤكد في حديث صحفي نشر بصحفاه
بيريوس لنت بعد تأييداً لشرعه
في أوساط الشعب الفلسطيني
... البقية صفحة ٨

في اعقاب سيطرة الكيرن كيمتة على منزله
مواطني مقدسي يعترضون التقدم
بشؤون لخاصي الامر المستعجل بالحاكم الاسرائيلي
... البقية صفحة ١

عرفات : قمة عمان الطارئة لن تقصر على بحث حرب الخليج والمنظرة مستقر

ورقة عمل فلسطينية لأمم المتحدة

المؤتمر الدولي سيعقد قبل نهاية العام الحالي بعد الاتفاق بين واشنطن وموسكو
المنظمة مستعدة للمشاركة ضمن وفد عربي مشترك برئاسة القاضي

السائح: المجلس المركزي للمنظمة يجتمع الاثنين
القادم في تونس بمشاركة جميع الفصائل الفلسطينية
... البقية صفحة ٨

الدوحة - أكد السيد ياسر عرفات رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية ان المنظمة ستعقد قمة عربية مرتبة في عمان في شهر تشرين الثاني المقبل.
... البقية صفحة ٨



الوليبيس اللبناني يحمل جثة شخص حاول اغتيال النائب اللبناني نجاح واكيم في منزله ببيروت الغربية يوم أمس. لا سلكية من أ.ف.ب.

ابطال مفعول عبوة ناسفة في عسقلان
... البقية صفحة ٧

نائب لبناني يفتك رهلاً
... البقية صفحة ٧

الورقة الفلسطينية الى القمة المنتظرة

في حديث أفضى به الى صحيفة «الراي القطرية» أكد السيد ياسر عرفات رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية ان المنظمة ستعقد قمة عربية مرتبة في عمان في شهر تشرين الثاني المقبل.
... البقية صفحة ٨

اتحاد اصابة اربع ناقلات جديدة في هجمات متبادلة

حالة فصله يحصل فقط على تعويض يعادل أجر ١٢ يوماً عن كل يوم من التغيب.
... البقية صفحة ٨

وفد 'السياسة العربية' يبلغ دي كويان

... البقية صفحة ٨

اعتراضات الجامعة العربية على اية تعديل لقرار مجلس الأمن ٥٩٨

... البقية صفحة ٨

التحقيق مع عضو الكنيست

... البقية صفحة ٧

الاستقطاعات من راتب ورمول العمال الفلسطينيين

... البقية صفحة ٧

القوانين يلتقي مسؤولين

... البقية صفحة ٧

السلطات سرفضت تجديد اقامته

... البقية صفحة ٨

تم يوم أمس افتتاح

... البقية صفحة ٧

عرفات: إسرائيل فشلت بتصفية المنظمة

... البقية صفحة ٨

الغصين يلتقي مسؤولين

... البقية صفحة ٧

آخر صرخة للعنصري

... البقية صفحة ٨

افتتاح

... البقية صفحة ٧

العلاقات بين إسرائيل والصين والتقدم البطيء


... البقية صفحة ٧

على قمة راديو إسرائيل: اشتباك بين الإدارة والمعلقين في سجن الخليل

... البقية صفحة ٧

فتح تحت سوريا وأمل على تطبيق اتفاق صيدا

... البقية صفحة ٨



إعلان هام

الى طلبة المدارس والمواطنين الكرام
في مدينة الخليل والمحافظه

مركز الوطن للثقافة والعلوم

الخليل - عين خير الدين - مقابل البوليتكنيك

■ يعلن عن بدء تسجيل
طلبة التوجيهية والمرحلة الثانوية
- علمي وادبي في دورات التقوية التالية:-
● الفيزياء ● الكيمياء ● الرياضيات ● الاحياء ● اللغة العربية ● اللغة
الانجليزية
يقوم بالتدريس نخبة من اساتذة المدارس المشهورين
الأكفاء ، وفي موقع جميل.
■ يعلن عن بدء التسجيل لدورة اللغة الانجليزية المتخصصة
للمصنفين الخامس والسادس الابتدائيين ، حسب المنهاج
الجديد.

وأيضاً..

- دورات جديدة مشوقة ● صباحية ومسابية ● برسوم
رمزية
- التصوير الفوتوغرافي : (تصوير ، تجميع ، طبع) عادي
وملون.
- الصحافة والإعلام: صحافة ، راديو وتلفزيون ، علاقات عامة
وأعلان
- التلفزيون الملون والفيديو : نظري وعملي في مشغل المركز
المطور
- الطباعة : عربي ، انجليزي ، عبري يوميا
- اللغة العبرية : (للمبتدئين والمتوسطين)
- اللغة الانجليزية: محادثة ، ولغة انجليزية لرجال الأعمال
- علم المكتبات ● الرسم والتصميم ● المحاسبة ومسك البقاة
● الإخراج والتعليق المسرحي .

مركز الوطن للثقافة والعلوم

- قسم خاص للتصوير ، وتجميع وطبع الاقلام العادية
والمملونة.
- توزيع كتب ودوسيات ● وقسم للطباعة والترجمة
- تأمين سكن للوافدين من ربوع بلادنا.

* فاهلاً وسهلاً *

الإدارة
الصحافي نايف الهللمون



الشعب الرياضي



تحت رعاية رابطة الاندية

اليوم : انطلاقا الدوري الممتاز ... على بركة الله شباب الخليل جاهزون ... والكرميون «البيض» قادمون

الطب الرياضي

التنظيم الحراري أثناء الجهد العضلي

بقلم : د. عصام سامي الخالدي

تتحول الطاقة الميكانيكية أثناء العمل العضلي الشديد الى طاقة حرارية بعد ان تكون قد عملت على تقليص العضلات يعتبر ارتفاع درجة حرارة الجسم ظاهرة فسيولوجية طبيعية، فمثلا يعمل ارتفاعها لـ ٠.٧ - ٠.٨ درجة على زيادة قوة العضلات وزيادة سرعة تقلصها واسترخائها كما تتحسن الحركة في المفاصل ويزداد النشاط البيولوجي للهرمونات التي تساعد في عمليات التأكسد أثناء العمل البدني ترتفع درجة حرارة الجسم من ٣ - ٤ درجات فمثلا عند انتهاء سباق الماراثون (٤٢.١٩٢ متر) حتى لو ان العدة متواجدة في ظروف طقس بارد تكون درجة حرارة الجسم ٣٩ - ٤٠ درجة لذلك تعتبر درجة الحرارة ٣٩ - ٤٠ عادية بالنسبة للرياضيين ذوي الكفاءة العالية اما للشخص الغير مدرب ولكنه يمارس رياضة الركض مثلا فان زيادة درجة حرارة جسمه تكون مشحونة بضربة شمس ومخاطر لذلك لا يجنب التمرين البدني أثناء الطقس الحار (تحت الشمس).

لدرجة الحرارة علاقة مع تناول الشراب ، هناك نصائح تقول انه ليس من المفضل ان يشرب الشخص أثناء الركض او التمرين البدني لان هذا يؤثر سلبا على عمل القلب ولذلك يمنع حتى تبليد الشفاء بالماء او شرب كمية بسيطة منها لا تزيد عن ١٠ غرامات بالطبع هذا خطأ في تلك لان الجسم أثناء العمل العضلي المتواصل بحاجة الى كمية من السوائل بهدف التبريد كما هو في السيارة مثلا.

لماذا يقد الجسم كمية من السوائل ؟ تنشأ في الجسم أثناء الركض بسرعة ثراء - ٥ متر في الثانية كمية من الحرارة تقوم بتفئة الجسم لدرجة حرارة واحدة في الدقيقة اذا لم يكن الجسم في حالة يستطيع ان يتخلص بها من هذه الحرارة الكبيرة فانه خلال ٦ - ٧ دقائق سوف ترتفع درجة حرارة الجسم الى ٤٣ - ٤٤ درجة اي الى اكثر من الحد الطبيعي لدرجة حرارة الجسم وسوف تؤدي الى دمار الخلايا الى الوفاة ولكن ما الذي يحدث لتوخي هذا الخطر؟

كما هو معروف ان درجة حرارة الجسم في الظروف العادية اقل من درجة حرارة الوسط المحيط ، هذا بفضل الملابس التي تحافظ على التوازن الحراري .

ولكن أثناء العمل العضلي فان امكانية اخراج الفائض الحراري غير كافية ، بهذا تنشأ ميكانيكية التنظيم الحراري وهي افراز العرق، فعلى سطح الجلد يوجد حوالي ثلاثة ملايين غدة عرقية فعند تسخين الجسم يزداد بشدة سريان الدم خلال الجلد وتبدأ الغدة العرقية وتنفذها بنشاط

عند خروج هذا العرق فانه يقوم بامتصاص كمية من الحرارة الزائدة ، فائض العرق يتبخر عن جسم الشخص ٢٠ - ٣٠ غرام من العرق في الدقيقة .

في ظروف انطقس الحار وارتفاع العمل العضلي يفقد الجسم الماء بسرعة عن طريق افراز العرق وبخار الماء الخارج أثناء عملية التنفس . بهذا يقل وزن الجسم وانا لم يزد هذا الانخفاض عن ثلاثة بالمئة من وزن الجسم فهذا يعني انه لم يحدث خلل جدي في وظائف أجهزة الجسم . اما اذا زاد مستوى خلو الماء وقل وزن الجسم لستة بالمئة واكثر فهذا يدل على انخفاض المستوى الوظيفي للجسم . من اجل توخي ذلك من الضروري شرب السوائل وعدم السماح لانخفاض الوزن عن طريق خلو الجسم من الماء .

يسمح الشرب بين فترات التمرين اي كل ١٥ - ٢٠ دقيقة بمعدل ١٠٠ - ١٢٠ ملم في المرة الواحدة . باستطاعة الرياضيين ذوو الكفاءة العالية تناول السوائل بمعدل ١٦٠ - ٢٠٠ لتر في الساعة . يعتبر افراز العرق أثناء العمل العضلي ظاهرة جيدة . فكلما عرق الشخص اكثر كلما كان هذا دليلا على تكامل ميكانيكية التنظيم الحراري عنده .



دورة كروية رباعية في فرنسا بمشاركة المغرب

باريس - وقع اختيار المسؤولين عن الاتحاد الفرنسي لكرة القدم على المنتخب القومي للنمسا وسويسرا والمغرب للمشاركة في الدورة التي ستعقد في جنوبي فرنسا ويشارك فيها منتخب فرنسا عقب عودته من جولته في اسرائيل خلال فترة الراحة الشتوية ، في الفترة من ٢٤ الى ٢٦ كانون الثاني المقبل . ويشارك في هذا الصدد ان فرنسا ستلعب اول مباراة لها في تاريخها ضد المنتخب الاسرائيلي يوم ٢٧ كانون الثاني المقبل في تل ابيب . وستعقد لاعبي المنتخب القومي تدريسي بعد ذلك ال نيس يوم ٣١ كانون الثاني المقبل للمشاركة في الدورة الرباعية التي ستقام هناك وتشارك فيها منتخبات النمسا وسويسرا والمغرب وستقام المباراتان الاولتان في هذه الدورة يوم ٢ شباط المقبل . اما المباراة النهائية ومباراة تحديد المركزين فسوف تقام يوم ٥ شباط المقبل في مدن لم يتحدد بعد .

مزارع النوبياني تحظى بكاس نجوم دير السودان
حزت يوم السبت الماضي على ارض ملعب مدرسة مزارع النوبياني وعارورة مباراة ودية بكرة القدم بين فريق مزارع النوبياني الرياضي وفريق نجوم دير السودان على كاس مقدم من النجوم . وقد انتهت المباراة بنتيجة ٤/٠ صفر:صفر استحق على الشرفا فريق مزارع النوبياني كاس النجوم . الناشء عبد الحميد شريف الذي احرز هدفين في المباراة



رباح سعدان يدرب القادسية السعودي

الجزائر العاصمة - تكرت صحيفة «اوريزون» المسائية الجزائرية يوم السبت ان رباح سعدان المدرب السابق للمنتخب القومي الجزائري لكرة القدم خلال بطولة كأس العالم التي اقيمت في اسبانيا عام ١٩٨٦ قد وقع عقدا لمدة عام لتدريب نادي القادسية السعودي . وما يكر ان رباح سعدان كان مدربا مساعدا لحي الدين خليفة خلال بطولة كأس العالم باسبانيا ثم رئيسا للفريق خلال بطولة كأس العالم بالكويت ، وكان سعدان قد تعرض للهجوم الشديد من جانب الصحافة الجزائرية والسوفياتية عن الرياضة في الجزائر وذلك بعد لتسوية السوء الذي ظهر به الفريق الجزائري خلال هذه البطولة . غير ان الانتقادات خفت حدتها بمجرد تسرب معلومات بشأن الاسباب الحقيقية التي كانت وراء هذه النتائج السيئة . ومنذ ذلك الحين عاد سعدان الى عمله كمدرس بمعهد تكنولوجيا الرياضية وهو كلية رياضية في العاصمة الجزائرية ورفض عدة عروض لاندية جزائرية واجنبية وخاصة من تونس والخليج . وقد وجد سعدان نفسه رغما عنه رئيسا لتداري يطلق عليه اسم التداري العلمي وهو تيار يستخدم الاساليب الحديثة في مجال التغذية والطب الرياضي والاعداد الخ وهو تيار يعارض تيار اخر يحمل اسم التيار التجريبي ويضد لاعبي قدامى اصبحوا مدربين دون ان يحصلوا على دراسات تدريبية خاصة

نتائج من بطولة أوروبا بالكرة الطائرة

بروكسل - فيما يلي نتائج اليوم الخامس من بطولة أوروبا بالكرة الطائرة (رجال - سيدات) التي اقيمت يوم الاربعاء في بلجيكا رجال	١/٣ - فازت بلغاريا على اسبانيا
مجموعة «أ»	١/٣ - فازت تشيكوسلوفاكيا على بلجيكا ٢/٣
٢/٣ - فازت يوغسلافيا على ايطاليا ٢/٣	٢/٣ - فازت رومانيا على هولندا ٢/٣
١/٣ - فاز الاتحاد السوفياتي على فرنسا ١/٣	٢/٣ - فازت السويد على اليونان ١/٣
مجموعة «ب»	١/٣ - فازت رومانيا على المجر ١/٣
١/٣ - فازت ألمانيا الديمقراطية على بلجيكا ٢/٣	٢/٣ - فازت بلغاريا على فرنسا ٢/٣

جيانبي ريفيرا في اليونان الايطالي

فاز لاعب اسي ميلانو ومنتخب ايطاليا الاسبق جيانبي ريفيرا في الانتخابات المحلية لعضوية مجلس الشيوخ عن الحزب اليساري الديمقراطي وحزب ريفيرا (٤٤ عاما) الذي اطلق عليه مشجعو لقب «الفتى النجمي» شارك في كأس العالم ١٩٦٦ و ١٩٧٠ وخاض ٦٠ مباراة دولية سجل فيها ١٥ هدفا وفاز ميلانو الى احراز بطولة الدوري في ٣ مرات وهو على عتبة الفوز في الانتخابات بالوقت ، بلغ سجله بفوزي واحدا من افضل انداء.

جورج غطاس
عضو رابطة الاندية الرياضية في الضفة الغربية



وقائع الاجتماع الاخير لرابطة الاندية في الضفة الغربية

اجتمعت رابطة الاندية بالضفة الغربية في مقر مركز عسكر / نابلس وذلك يوم الجمعة ١٩٨٧/٩/٢٥ واتخذت القرارات التالية :
١ - تكليف امانة السر بعمل اللازم بخصوص سباق الضاحية الذي ستقيم جمعية الشبان المسلمين / الخليل .
٢ - عدم الموافقة على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .
٣ - بخصوص كتاب رابطة قطاع غزة حول اللعب ناصر مطر فقد تبين ان اللاعب المذكور مسجل في نادي الاتحاد / نابلس حسب قوانين وتنظمة الرابطة ولا مجال لاعادة النظر فيه .
٤ - تم تسجيل اعتراض نادي ثقافي طوكير على نتائج كرة السلة وقد تم تعديل النتائج على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .
٥ - بخصوص كتاب رابطة قطاع غزة حول اللعب ناصر مطر فقد تبين ان اللاعب المذكور مسجل في نادي الاتحاد / نابلس حسب قوانين وتنظمة الرابطة ولا مجال لاعادة النظر فيه .
٦ - تم تسجيل اعتراض نادي ثقافي طوكير على نتائج كرة السلة وقد تم تعديل النتائج على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .
٧ - بخصوص كتاب رابطة قطاع غزة حول اللعب ناصر مطر فقد تبين ان اللاعب المذكور مسجل في نادي الاتحاد / نابلس حسب قوانين وتنظمة الرابطة ولا مجال لاعادة النظر فيه .
٨ - تم تسجيل اعتراض نادي ثقافي طوكير على نتائج كرة السلة وقد تم تعديل النتائج على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .
٩ - تم تسجيل اعتراض نادي ثقافي طوكير على نتائج كرة السلة وقد تم تعديل النتائج على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .
١٠ - تم تسجيل اعتراض نادي ثقافي طوكير على نتائج كرة السلة وقد تم تعديل النتائج على طلب للجمع الاسلامي / غزة على اقامة بطولة بطنس الطاولة بين العشرة الاوائل في الضفة والعشرة الاوائل في القطاع .

هجمات رياضية

اعداد : غالب التنتشة / بيت لحم
تفجئة الفريق دوما بالعناصر الناشئة هي الطريقة التي اعتمدت وتعمل شامرا الجيدة بسرعة وتفصح للرجال لكل لاعب تشييطا بارز لاخذ مكانه لتاسيب .
٧ - تقرير تحيين مراقبين للملاعب على النحو التالي : ملعب الخليل رجب شاهين ، ملعب الخضر وبيت ساحور جورج غطاس ، ملعب لطران نيل ابو عمر ، ملعب اريحا خليل الحسيني ، ملعب البيرة داود متولي ، ملعب نابلس وطوباس عطا ابو عرب وسلمان جمعة ورأس يونس ، ملعب طوكير اكرم شويكة وعازف عوفة .
جورج غطاس
عضو رابطة الاندية الرياضية في الضفة الغربية

سداسيات بلعين الاول كفر نعمة بطلا والمنظم وصيفا

من حسام سالم
نظم فريق شباب بلعين الرياضي سداسيات كرة القدم الاول لاندية وفريق رام الله احتفالا بافتتاح ملعب الجديد يوم الجمعة ١٩٨٧/٩/٢٥ شارك بها (٨٥) فريقا هي : الجيب ، بدرس ، نعلين ، بيت عنان ، خريفا المصباح ، بيتونيا ، عين عريك ، دير ازيح ، الجانية ، كفر نعمة ، المدية ، بلعين (قريقات) . جرت المباريات بطريقة خروج الغلوب من مرة واحدة . وصل للدور الرابع كل من كفر نعمة ، بلعين ، بدرس ، خريفا المصباح . فاز بلعية الاول نادي كفر نعمة واستحق كاس البطولة (ب) واستحق كاس الصيف . حل بالمرتبة الثالثة نادي بدرس واستحق درع البطولة .
« برز من اللاعبين : احمد ابو عيشة / بلعين
« سعيد محمد / كفر نعمة
« يعقوب محمد / خريفا المصباح
« حسين عليان / بدرس
« قام بتحقيق للباريات : حسن النوباني ، عزام الملهوس
« ظهر فريق شباب كفر نعمة بشكل متكامل ولعب جماعي مما دفع به الى المرتبة الاول .
« هذه المرة الاول التي تقام فيها سداسيات كرة قدم في قرية بلعين

مباريات اليوم

« يلتقي على ملعب لطران فريقا هلال القدس وارتوكسي بيت جالا في لقاء ودي بكرة القدم .
« يلتقي اشبال لوطوفين واشبال السرية على ملعب الشيخ جراح في لقاء كروي .
« يلتقي ناشو لوطوفين وناشو بيت جالا في لقاء ودي بكرة السلة على ملعب النادي الارثوذكسي البجلي .
« يلتقي ثاني اتحاد بيت ساحور واتحاد عد على ملعب بلدية بيت ساحور في لقاء ودي بكرة القدم .

مجموعات الرياضات

« دخل القفص النخبى حارس مرمى الجازون سابقا اللاعب حسن محمود نخلة .
« اجتاز الامتحان الشامل حارس مرمى الجازون للاعب سعيد خليل

دور سري

الاج مروان غلتم ، وصلنا تقرير مباراة مركز مخيم جنين ومركز شباب نور شمس متأخرا جدا . تستطيع الاتصال تلفونيا مع الجريدة لضمان وسرعة نزول التقرير في صفحات الرياضة ، علما بان مخيم جنين هزم نور شمس بثلاثة اهداف نظيفة لنجم الفريق لطفي البديوي .
على امل الاتصال سريعا لمزيد من التتبع .

ريال مدريد يتأهل على حساب نابولي

نابولي - خرج فريق نابولي من تصفيات أوروبا ابطال الدوري في بلادهم بعد تعادله ١/١ مع فريق ريال مدريد ، علما بان اللقاء الاول انتهى مديريا ٢/٠ صفر:صفر وبنكك يخرج نابولي بفريقه مارادونا من الدور الاول .

